

Alueleiriohjeita

Etelä-Suomen Lentopalloalue toivottaa sinut tervetulleeksi alueleirille. Tutustu allaoleviin ohjeisiin niin leiri sujuu mukavissa merkeissä.

Ota mukaan iloista mieltä ja tule hakemaan mukavia kokemuksia ja oppia urheilijanpolulle.

Ilmoittautuminen

Pelaajat ilmoittautuvat esla.sporttisaitti.com sivuston ilmoittatun lomakkeella määräpäivään mennessä.

Ilmoittatuneet pelaajat ilmoitetaan urheiluopistolle ennakoon ja ensimmäisen leiripäivän aamuna pelaajat ilmoittautuvat urheiluopiston vastaanottoon, josta saavat huoneiden avaimet sekä ruokailulipukkeet.

Vastaanottoon ilmoittatun jälkeen pelaajat ilmoittautuvat aluevalmentajille vastaanottoaulassa olevaan pisteeseen, josta lisäohjeet leirille.

Ohjeita:

- Syö hyvä aamupala
- Tule ajoissa paikalle
- Ota reipas mieli mukaan

Majoittuminen

Majoittuminen leireillä tapahtuu opistotason huoneissa, joissa on perusvarustuksena wc, suihku, tv, liinavaatteet ja pyyhkeet.

Ilmoittatun yhteydessä saat avaimet sekä ohjeet majoituksesta. Laukuille ja varusteille on varastokomero aulassa aamutreenien ajaksi, mikäli huoneisiin ei heti aamusta pääse.

Huoneiden luovutuksesta saat ohjeet valmentajilta sunnuntain treenien yhteydessä.

Ohjeita:

- Majoitustiloissa ylläpidetään siisteyttä, jokainen huolehtii omista varusteistaan
- Illalla tulee majoitustiloissa olla 22:00
- Hiljaisuus huoneissa alkaa 23:00

Ruokailut

Ruokailu tapahtuu urheiluopiston ruokalassa, ruokailuihin kuuluvat lauantain lounas, päivällinen ja iltapala sekä sunnuntain aamupala ja lounas.

Ohjeita:

- Ruokalassa toimitaan ripeästi, siististi ja kohteliaasti
- Muista syödä ja juoda hyvin niin jaksat treeneissä paremmin
- Leirin aikana on makeiset, limut ja sipsit kielletty

Harjoitukset

Leirillä on kaksi harjoitusta päivässä, harjoitusten alkuajat ilmenevät leirien ohjelmasta.

Pelaajat saapuvat harjoituspaikalle ajoissa ja ovat valmiina harjoitusten alkaessa

Ohjeita:

- Pelaajat aloittavat omatoimisen alkulämmittelyn salin keskialueella esim. niveljumpalla ennen harjoituksen alkua
- Varsinainen alkulämmittely tehdään ohjatusti aluevalmentajien toimesta.
- Pallot otetaan vasta ojatuissa harjoituksissa
- Juomapullot ja varusteet seinustalle hyvään järjestykseen
- Harjoituksissa kuunnellaan valmentajien ohjeita ja yritetään parhaamme mukaan kehittyä ja oppia uusia asioita
- Ruokailutauot ovat ruokailua ja palautumista varten jolloin syödään, levätään ja kerätään voimia harjoituksiin.

Leirin jälkeen

Leirin jälkeen on huollon aika, nestettä, ravintoa ja lepoa sekä varusteiden huoltoa.

Leirillä käsitellyjä asioita kannattaa palautella mieleen leirin jälkeen.

Ohjeita:

- Varaa aikaa levolle palautumista varten
- Huolla varusteet
- Palauta mieleen leirillä opitut asiat
- Noudata leiriltä saamiasi ohjeita

Antoisaa leiriä toivottavat ESLA:n aluevalmentajat